

MAMIČKA, OČKO,

CHCEM SI NÁJŠŤ  
NOVÝCH KAMARÁTOV!



( ako sa ľahko zadapujem )

## **Ako prebieha adaptačný proces v našom zariadení.**

Nakoľko adaptačný proces neprebieha u každého dieťaťa rovnako, je potrebné zohľadniť jeho individuálne predpoklady a nastaviť priebeh adaptácie v spolupráci učiteľky s rodičom.

### **1. deň**

Jednu hodinu dieťa trávi čas v zariadení s rodičom. Spoznáva nové prostredie, ľudí v ňom a sleduje činnosti, ktoré prebiehajú. Je v úlohe pozorovateľa, ale môže sa do hry či činnosti v sprievode rodiča zapojiť.

### **2. deň**

Jednu hodinu dieťa strávi v zariadení bez rodiča. Ak tento proces sprevádza plač iba na začiatku, a dieťa sa hodinu hrá, komunikuje a zapája do činnosti, je možné čas ďalšieho dňa predĺžiť o hodinu.

Ak dieťa celý čas preplače, nepohne sa od učiteľky, nezapojí sa do nijakej činnosti, odmieta jedlo či pitie, ďalší deň strávi v zariadení opäť iba jednu hodinu bez rodiča.

### **3. deň**

Ak predchádzajúci deň dieťa zvládlo bez problémov, dĺžka pobytu sa predlžuje na 2 hodiny bez rodiča.

Dieťa môže plakať pri odlučovaní sa od rodiča, ale následne prežije 2 hodiny v hre, prijíma jedlo či pitie. Je možné, že si občas na rodiča spomenie a krátko plače. Aj v tomto prípade môžeme v nasledujúcom dni pridať k pobytu ďalšiu hodinu.

Ak prebehol strávený čas s problémami, pobyt bez rodiča v nasledujúcom dni nepredlžujeme.

### **4. deň**

Ak odlúčenie dieťaťa od rodiča je sprevádzané krátkym plačom, prípadne bez plaču, dieťa sa aktívne do činnosti zapojí, postupne predlžujeme pobyt v zariadení na tri hodiny.

### **5. deň**

Ak predchádzajúci deň dieťa zvládlo bez problémov, pobyt sa predlžuje na celé doobedie bez obeda.

### **6. deň**

Tento deň je dňom po víkende, takže učiteľka sa s rodičom dohodne, či k dnešnému doobediu pridajú aj čas obeda.

Ak celé doobedie s obedom prebehne bez problémov, ďalší deň dieťa prežije v zariadení celé doobedie aj s obedom.

### **7. deň**

Dieťa opäť strávi v zariadení celé doobedie aj s obedom.

### **8. deň**

V tento deň môže dieťa v zariadení po prvýkrát spať.

Učiteľka zohľadní zvyky dieťaťa pri zaspávaní (drží si hračku, má svoj vankúšik, treba ho chvíľu držať za ruku a podobne), aby sa stres čo najviac eliminoval.

### **9. a 10. deň**

Oba dni strávi dieťa v zariadení celý deň s obedom aj spánkom.

**TENTO TYP ADAPTÁCIE JE IDEÁLNY.**

Počas celého procesu učiteľka s rodičom aktívne komunikuje, hľadá čo najideálnejší spôsob adaptácie. Vychádza maximálne v ústrety dieťaťu zohľadňujúc jeho zvyky, rituály v rodine.

**Nedoporučujeme jednotlivé fázy procesu urýchľovať, napriek tomu, že sa rodičom niekedy zdá, že postupujeme príliš pomaly.**

Ak je pobyt dieťaťa sprevádzaný hysterickým a vysilujúcim plačom, predlžujeme čas strávený v zariadení po pol hodine, prípadne niekoľko dní zotrváme v danom časovom intervale.

## **ADAPTÁCIA DIEŤAŤA V NOVOM PROSTREDÍ**

### **KAŽDÝ ZAČIATOK JE ŤAŽKÝ**

Vstup do zariadenia je prvým krokom do spoločnosti. Táto udalosť môže priniesť problémy tak pre dieťa, ako aj pre rodičov. Sú deti, ktoré si v novom prostredí zvykajú ľahšie, tešia sa, s ľahkosťou nadväzujú kontakty s osobami pre ne doposiaľ neznámymi. Iné sa tešia tiež, ale potrebujú na adaptáciu viac času.

Sociálne skúsenosti, ktoré dieťa získa v novom prostredí, určujú v budúcnosti jeho vzťahy v skupine, majú rozhodujúci podiel na utváranie osobnosti.

Pobyt v zariadení prináša množstvo zmien:

*iný režim dňa, prítomnosť nových detí, akceptovanie cudzej osoby ako osoby kľúčovej, každý má nárok na všetko rovnakou mierou i na pozornosť učiteľky, niektoré ich prania nie sú hneď a rýchlo splnené, alebo nie sú splnené vôbec.*

Sú výnimočne aj také prípady, že si dieťa na kolektív a nový denný program nezvykne vôbec.

Vtedy sa adaptácia po dohode s rodičom odloží o niekoľko týždňov či mesiacov.

### **AKO MÔŽU POMÔŤ RODIČIA DOMA**

Pri nástupe do zariadenia sú na deti prvýkrát kladené viaceré požiadavky naraz. Rodičia svojmu dieťaťu uľahčia nástup tým, že mu umožnia zbierať skúsenosti už predtým a pomôžu mu s požiadavkami vyrovnáť sa postupne .

### **Trénovať odlúčenie**

Už pred nástupom do zariadenia by sa malo dieťa **zaobísť krátku dobu bez matky.**

Príležitostné odlúčenie umožní dieťaťu získať istotu, že sa matka vráti. Tieto prvé skúsenosti sa pozitívne prejavujú vtedy a len vtedy, keď sa rodičia vrátia v dohodnutú dobu. Dlhé lúčenie sa matky s dieťaťom je pre obidvoch bolestné.

***Dlhé lúčenie dieťa stresuje, pretože zvláštne chovanie matky podnecuje a potvrdzuje jeho strach.***

Ak dieťa vidí uplakanú matku, má pocit, že je ohrozená. V tejto situácii môže mať dieťa dvojité strach – bojí sa nielen nového prostredia, ale aj o mamu.

### **Umožniť stretávanie s vrstovníkmi**

Už pred nástupom do zariadenia môžu rodičia deťom sprostredkovať kontakt s vrstovníkmi (napr. detské ihrisko, návštevy u príbuzných, materské centrá), aby sa učili s nimi vychádzať, zostať vo vedľajšej miestnosti bez matky a podobne.

### **Zoznámiť detí s novým prostredím**

***Rodičia musia rozprávať deťom o novom prostredí.*** Usilujú sa byť reálni, čiže žiadne fantázie o tom, aké krásne hračky ich tam čakajú a k tomu ešte dobrí kamaráti. Pri dnešnej domácej výbave detských izieb sa môže stať, že dieťaťu v jaslách na prvý pohľad žiadna z hračiek do oka nepadne, a už je tu zbytočné sklamanie.

V prípade, že predsa len prejaví o nejakú hračku záujem, práve v prvých dňoch sa môže stať, že s hračkou sa bude hrať iné dieťa, ktoré sa jej len tak ľahko nevzdá.

***Je vhodné vyjsť si na prechádzku k areálu zariadenia, prípadne vojsť a zahrať sa v ňom.***

### **Brat' ohľad na telesnú záťaž**

Začiatok v zariadení je pre deti telesne náročný. Deti rýchlo vyčerpajú svoje sily, pretože deň je pre ne veľmi únavný. Bezprostredne po návšteve zariadenia dieťa potrebuje čas na odpočinok. Väčšie aktivity, ako veľký nákup, prechádzka po meste, návštevu ihriska a podobne, by mali rodičia v tento čas odložiť.

### **Zabrániť vzniku ďalších zaťažení**

***S nástupom do nového kolektívu je vhodné, aby súčasne neprebíhala ďalšia záťaž***

– sťahovanie sa do nového bytu, odchod matky do pôrodnice, izolácia dieťaťa v novej detskej izbe, pretože pribudol ďalší súrodenec a pod.

V niektorých prípadoch je potrebné vstup do zariadenia o niekoľko týždňov, alebo mesiacov odložiť.

### **OKOLNOSTI V RODINNÝCH POMEROCH, KTORÉ SŤAŽUJÚ VSTUP DO ZARIADENIA**

Pre deti, ktoré majú súrodencov, môže byť vstup do kolektívu ľahší ako u jedináčikov, pretože už majú napr. skúsenosti s tým, že sa musia deliť o osobu, ku ktorej majú citový vzťah.

Môže sa však stať, že práve opak je pravdou.

Prečo to majú niektoré deti so súrodencami ťažšie, má niekoľko dôvodov:

problémy pri vstupe do zariadenia sa líšia podľa toho, či je dieťa mladšie alebo staršie medzi súrodencami;

ak má nováčik len krátku dobu mladšieho súrodencov, môže sa pri vstupe do jasíel cítiť odstrčený a odložený;

ak je sám mladší alebo najmladší zo súrodencov, musí sa pravdepodobne po prvýkrát v živote zaobísť bez obvyklej podpory starších súrodencov;

je tiež možné, že rodičia jedináčikov v snahe nahradiť chýbajúceho súrodencov, sa snažia skôr a intenzívnejšie nadviazať kontakty s ďalšími deťmi;

jedináčikovia majú tak oveľa väčšie skúsenosti s vrstovníkmi ako deti so súrodencami.

nováčikovia s menšou telesnou odolnosťou pociťujú pri vstupe do zariadenia väčšie zaťaženie, viachodinový pobyt uprostred hlučných detí je pre ne telesne namáhavý, skôr sa unavia.

ak deti navštevujú zariadenie nepravidelne, je pre ne oveľa ťažšie dosiahnuť pevné miesto v skupine a udržať si ho.

### **NAJČASTEJŠIE CHYBY RODIČOV PRED SAMOTNOU ADAPTÁCIOU**

Ak rodičia, ktorí okrem najnutnejších vecí (umývanie, obliekanie, jedlo a pod.) venujú svojim deťom málo času, im veľmi sťažujú situáciu.

Ak rodičia vykonávajú za dieťa tie činnosti, ktoré má urobiť samé, znižujú jeho samostatnosť a odvahu.

Ak rodičia nedajú deťom možnosť samostatne objavovať svoje okolie i keby bolo spojené s určitými rizikami (napr., že dieťa spadne z 30 cm múrika, že sa zašpiní a pod.), nevyvinie sa u detí žiadna dôvera vo vlastné schopnosti. Vstup do kolektívu bude pre tieto deti veľmi ťažký. Deti si totiž nevedia predstaviť, že by mali samé obstáť a splniť všetky očakávania a požiadavky v zariadení.

Ak rodičia menia pôvodné „nie“ niekedy na „áno“ a niekedy zostane na „nie“, dieťa nevie, čo je vlastne povolené a čo nie. Rodičovi chýba dôslednosť, dieťaťu chýba jednoznačné pravidlo správania, a tak je už pred vstupom do kolektívu neisté, pretože nevie, ako sa má chovať. So vstupom do zariadenia najviac pribúdajú nové pravidlá a neistota dieťaťa ešte stúpa.

Deti, ktoré majú za sebou nejakú negatívnu skúsenosť (napr. rozvod rodičov, dlhodobý pobyt v nemocnici), majú spravidla väčšie problémy s prispôbením sa v zariadení. Následkom predchádzajúceho zážitku nie sú „zocelené“ a reagujú veľmi citlivo. Je dôležité, aby sa rodičia pri neposlúchaní nevyhrážali dieťaťu poznámkou typu: „Veď počkaj, zajtra pôjdeš do zariadenia.“

### ***NEGATÍVNE PREJAVY SPRÁVANIA SA DETÍ***

**Obhrýzanie nechtov** – môže mu predchádzať nevhodný film, rozprávka, hádka rodičov, dieťa nevie, ako reagovať a táto činnosť mu prináša uvoľnenie. Vhodné je dieťa zamestnávať tak, aby robilo niečo s rukami.

**Predvádzanie sa a „šашkovanie“** – tento jav pramení zo zvýšenej potreby získavať u druhých ocenenie, pozornosť a vôbec prijatie. Príčiny možno odhaliť vo vnútornej neistote a neuspokojení dieťaťa práve v oblastiach, ktoré mu majú priniesť vedomie vlastnej hodnoty.

**Detský vzdor** – dochádza k nemu v období 3 rokov, kedy dieťa objavuje možnosti aktívnej vôle, vytvára si postupne poňatie vlastného JA. Je dôležité dať dieťaťu najavo, že aj **keď nesúhlasíte s jeho správaním, milujete ho také, aké je.**

**Manipulácia detí dospelými** – rodičia sú často otrokmi nárokov dieťaťa a mylne sa domnievajú, že vyhovením žiadosti dieťaťa ho uspokojia a čakajú vďačnosť. Skutočnosť je taká, že dieťa bude svoje požiadavky zvyšovať. Takéto dieťa nie je pripravené na najmenší odpor okolia, má problémy s prispôbením sa požiadavkám učiteľky či rovesníkov. Dostáva sa omnoho častejšie do konfliktu.

Rodič by mal v tomto prípade úzko spolupracovať s učiteľkou, dohodnúť sa na spoločných výchovných postupoch, a tak eliminovať problémy spojené s jeho nevhodným správaním.

**Detská agresivita** – pri agresívnych prejavoch detí je dôležité ozbrojiť sa dôverou, uznaním a pochopením. Vo vzťahu k dieťaťu je veľmi dôležité byť autentický, nebáť sa prejavíť svoj nesúhlas, priznať svoje slabosti, ospravedlniť sa. Dieťa racionálne nechápe, ale iracionálne cíti, keď ho rodič klame. Nie je vhodné reagovať trestom, často viac pomôže riešiť problém a zakončiť ho pozitívnym presvedčaním, vyzdvihnutím jeho pozitívnych vlastností.